**Пища и питьевой режим. 10 – 11 класс**

1. Ориентировочная суточная доза калорийности в 14 – 17 лет
2. для девушек а) 2300 **б) 2600** в) 2800

для юношей а) 2600 б) 2700 **в) 2900**

1. Если в течение дня имеются ощутимые физические нагрузки, то данные параметры увеличиваются на **10 - 15%**
2. Увеличение Ккал в разных климатических зонах проживания по сравнению с центральным районом увеличиваются, или уменьшаются:

*увеличиваются, уменьшаются* в северных районах проживания на **10 - 15%**

(нужное подчеркнуть)

*увеличиваются, уменьшаются* в южных районах проживания **5%**

(нужное подчеркнуть)

1. Суточная доза энергии поставляемая организму, должна состоять из:

Углеводы – **50 - 60%**

Жиры – **30 - 35%**

Белки – **10 - 15%**

1. При этом энергетическая ценность каждого грамма пищевых веществ различна:

Белки **4** Ккал Жиры **4** Ккал Углеводы **9** Ккал

**Задача.**

Допустим, что ваши суточные энергозатраты составляют 2800 Ккал.

Сколько белков, жиров и углеводов потребуется, чтобы восполнить потери энергии?

**Решение:**

2800 ккал – 100%

Х ккал – 10% (15%) (белки)

2800 ккал – 100%

Х ккал – 30% (35%) (жиры)

2800 ккал – 100%

Х ккал – 50% (60%) (углеводы)

**Определения:**

***Углеводы-*** *это* ***самый главный источник энергии организма***

*они необходимы для работы:* ***мышц, сердца, печени и др. внутренних органов***

*к пищевым углеводам относятся:* ***сахар, крахмал, а также клетчатка содержащаяся в зерне и зерновых продуктах, фруктах, овощах, молоке, молочных продуктах, сладости.***

***Белки –******это строительный материал нашего организма, активнейшие участники создания и постоянного обмена клеток и тканей организма, обмена веществ и других жизненно необходимых функций.***

*они необходимы для:* ***роста организма, увеличению сопротивляемости организма к болезням, улучшение умственной и физической работоспособности.***

*животные белки содержатся в:* ***мясо, рыба, молоко, яйца и сыр.***

*растительные белки содержатся в:* ***гречневая крупа, хлеб, соя, бобы, горох***

*Жиры –* ***это источник энергии, при сгорании которого в организме выделяется в два раза больше энергии. Жиры входят в состав клеток, нервной ткани, гормонов.***

*Какие ценные витамины содержатся в жирах:*

*а) АВСD б)* ***АDEK***  *в) СDEK*

*В суточном рационе соотношение растительных и животных жиров должен составлять* ***30:40%***

***Витамины***

*Витамин А* ***(ретинол)***

*название*

*Витамин В1* ***(тиамин)***

*название*

*Витамин В2****(рибофлавин)***

*название*

*Витамин С* ***(аскорбиновая кислота)***

*название*